

お料理教室開催のご案内

2015年2月の料理教室は
～アジアンフレートランチ～

日付 : 2月18日(水)
2月21日(土)
時間 : 10:00~12:30
場所 : 津田コミュニティーセンター1階調理室
※駐車場あります。
持ち物 : エプロン・筆記用具・手拭きタオル・**お箸**
参加費 : 無料
★当日は現地集合・現地解散です。
★お友達との参加も歓迎です。

興味のある方は受付にお申し込みください。

～予定献立～

★ガパオライス ★南国サラダ
★カッププラウニー ★スプラウトスープ

★調理実習の前に『アンチエイジングの食事』についてお話しします。

こおりクリニック 管理栄養士 豊川夏絵